

栄養価(1人分)
調理時間:約 15分
エネルギー:401kcal
食塩相当量:1.8g

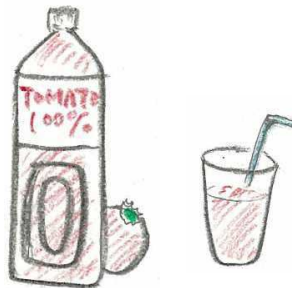
〈土曜日の朝食レシピ〉

☆サバ缶トースト 調理時間:約 10分

エネルギー:346kcal たんぱく質:15.4g
脂質:10.3g 炭水化物:46.6g
食塩相当量:1.5g

【材料】1人分

ごはん 100g
サバ缶(みそ煮) 60g
トマトジュース 120ml
コンソメキューブ 1.5g
粉チーズ 5g



休日におすすめ!
時短なおしゃれごはん



【調理方法】

- ① フライパンにごはんとサバを入れ、サバをほぐしながら混ぜ合わせる。
- ② ①にトマトジュースとコンソメキューブを入れ、上から粉チーズを振りかけ加熱する。
- ③ 水分が飛んだら完成。

☆サラダ 調理時間:約 3分

エネルギー:55kcal たんぱく質:1.7g
脂質:2.7g 炭水化物:6.6g
食塩相当量:0.3g

【材料】1人分

千切りキャベツ 30g
ミニトマト 40g(2個)
ゴマドレッシング 10g

市販の千切りキャベツを使用します!
余裕がある方は切ってみるのもあいかも!

【調理方法】

- ① ミニトマトを洗う。
- ② 千切りキャベツ、ミニトマトを器に盛る。
- ③ ゴマドレッシングをかけて完成

